Prix : un simple 3 $

Bulletin du *Réseau québécois pour la simplicité volontaire*



Hiver 2008
Volume 8, numéro 4

Sommaire du numéro

MOURIR… SIMPLEMENT ?

ÉDITORIAL

par Diane Gariépy

Proposer un Simpli-Cité sur le thème de la mort, un numéro qui sortirait en janvier (et non pas en novembre, LE mois des morts), c'était risqué.

Mais mon intuition s'est avérée juste : sous le couvert touffu de la jungle néo-libérale, des Simplicitaires n'avaient pas peur de sortir des ornières et de briser le tabou de la mort et de ses faux-fuyants. Ils se sont d'ailleurs commis dans de fort beaux textes. Des textes lucides, remplis de sens, émouvants à souhait, pas idéologiques pour deux sous, et parfois même… drôles !

Comme la simplicité volontaire, la mort se manifeste à contre-courant d'une société de performance et de course à l'exploitation des ressources de la planète pour posséder plus, plus, plus…

La mort défait nos plans. Elle est inéluctable. Tout le monde doit mourir. Richesses, puissance, contrôle, domination, vanité. Rien ne s'emporte en paradis. Comme le dit si bien la chanson : « Tout le monde veut aller au ciel, oui, mais personne ne veut mourir ! ». D'autres diront que la mort, c'est le seul domaine où règne la justice sur terre.

Personne ne veut mourir. Voilà bien là le drame. Nous sommes pourvuEs d'instinct pour conserver la vie : respirer, boire, manger, aimer, se reproduire. Étrangement, il ne semble pas y avoir d'instinct au niveau des individus pour nous guider vers la mort... sinon le suicide, la dépression, la guerre, et quelques autres manifestations du genre qui nous glacent d'horreur rien qu'à y penser.

Suite à la page 2



Le bulletin *Simpli-Cité* est publié 4 fois l'an par le *Réseau québécois pour la simplicité volontaire*. Le *RQSV* laisse aux auteurs l'entière responsabilité de leurs textes. La reproduction des textes est encouragée à condition d'en mentionner la source.

POUR CE NUMÉRO :

Coordination : Diane Gariépy et Alain Lavallée
Révision : Diane Gariépy et Christine Dumas
Mise en page : Yolande Cusson
Dessins originaux : Claire Obscure et Claire Gariépy

www.claireobscureillustration.com

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec, 2007
Bibliothèque nationale du Canada, 2007
ISSN : 1718-1755

PROCHAIN NUMÉRO
Simpli-Cité

Maisons et rénovations

Faites parvenir vos textes au plus tard le 1er mars 2008.

Vous souhaitez écrire un texte ou communiquer de l'information pour le prochain bulletin ? N'hésitez pas !
RQSV@simplicitevolontaire.org

Malheureusement, nous ne pouvons nous engager à publier tous les textes reçus.

Commentaires
Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à nous les faire parvenir :

1710, rue Beaudry, local 3.3
Montréal (Québec) H2L 3E7
Téléphone : 514 937-3159

Courriel : RQSV@simplicitevolontaire.org

Site Internet et forum du RQSV : www.simplicitevolontaire.org

 Pensez à l'environnement! Imprimez sur du papier recyclé.

Suite de la page 1

La mort est pourtant naturelle. Les pommes de terre qui germent se ratatinent au profit d'une tige toute neuve qui assurera la pérennité de l'espèce. Les humains, comme les patates (je m'excuse, mais c'est comme ça !) meurent pour laisser la place à de jeunes pousses : les bébés de l'année.

Évidemment, il est plus facile d'accepter la mort quand elle se présente au soir de la vie. « Grand-maman est morte parce qu'elle avait fini sa vie. » Toutes les autres mortalités nous sont plus difficiles à accepter. Et la nôtre, comme individu, nous est particulièrement difficile à envisager. Parce que c'est ainsi que notre civilisation occidentale nous a tricotéEs : notre petite personne occuperait une place incroyable dans l'univers. Alors qu'il en va tout autrement dans un tas d'autres régions du monde où chacun des individus se fond dans la collectivité, la tribu, le grand Tout. J'aimerais bien être née dans cet « ailleurs ».

Ici, nous éprouvons une telle frustration à l'idée de notre propre mort que nous nous comportons comme si elle ne devait jamais arriver. C'est le déni. Même quand vient la mort d'un de nos proches, nous ne nous arrêtons pratiquement plus : les services funéraires font à notre place et avec célérité ce qu'on leur dit de faire, moyennant rémunération. Mais la mort n'est pas pressée; elle nous attend tous et toutes. Elle est naturelle et inéluctable.

La mort correspond, oui, finalement, à une espèce d'instinct collectif au service de la vie. Comme dans une course à relais, nous naissons, nous nous reproduisons et nous mourons pour laisser la place à la génération que nous avons engendrée. C'est le truc que Dame Nature a trouvé pour que la vie sur notre planète puisse durer, durer, durer.

La mort d'un de nos proches est toujours une terrible leçon de vie. La mort nous invite à vivre à fond (je ne veux pas dire se défoncer !) pendant un temps « X » connu des dieux seuls, mais où nous pouvons choisir de vivre l'intensité du moment présent.

La simplicité volontaire vient nous rappeler que pour vivre intensément ce moment présent (généralement pour prendre bien soin du monde que l'on aime), mieux vaut ne pas être trop absorbées par la surconsommation, l'accumulation des biens dans la course effrénée au standing social des « happy few ».

Il n'y a qu'une justice : la mort.
Et c'est une force de vie. ☙



MOURIR...SIMPLEMENT ?

Supplique pour être enterré sans polluer

par Dominique d'Anjou

Bio, du berceau... au tombeau

On meurt comme on a vécu, dit-on. Alors, suivant ce dicton, si l'on vit le plus possible de manière écologique et en accord avec les principes de la simplicité volontaire, notre mort ne devrait-elle pas être à l'image de ce qu'a été notre vie ? C'est en méditant là-dessus, que je me suis demandé si, après la vie, on pouvait être enterré de manière «bio». Après tout, ce n'est pas parce qu'on est mort, qu'il faut enterrer ses principes !

Moi qui rêvais, comme Brassens, qu'on m'enterre «juste au bord de la mer, à deux pas des flots bleus», enveloppé dans un sac de chanvre bio, et que j'aie, comme tout ornement, une espèce de pin (pin parasol de préférence), me voilà ô combien déçu. En effet, après avoir creusé la question, j'ai pu constater que ça ne se faisait pas, ou très peu. Ici gisent mes illusions.

Mais tout d'abord, vous dire combien j'ai été mortifié par la pollution engendrée par «l'industrie de la mort», ce qui n'a fait que me conforter davantage dans l'idée d'être enterré de manière simple et écologique. Mais avant de vous parler d'enterrements «bio», voici ce qui risque d'arriver à la plupart d'entre nous si l'on opte pour un enterrement dit «traditionnel» et l'un de ses nombreux «forfaits».

L'embaumement

Si vous choisissez le «forfait embaumement», sachez que l'on vous remplira de formaldéhyde, liquide de conservation permettant à vos proches de vous payer une petite visite posthume sans trop être incommodés par votre lente mais inéluctable décomposition. Si le formaldéhyde est considéré comme cancérigène par le Congrès Gouvernemental américain de l'hygiène industrielle (ACGIH), pourquoi alors vous faire du sang d'encre puisque vous serez déjà mort ? Parce que ce liquide toxique vous accompagnera sous terre en risquant de contaminer la nappe phréatique. Aux États-Unis, quelque 827 000 gallons de liquides d'embaumement se retrouvent ainsi enterrés chaque année.

Mais ce n'est pas tout. Toujours chez nos voisins du Sud, on enterre chaque année, avec les morts embaumés, plus de 70 000 mètres cubes de bois précieux, 90 000 tonnes de bronze et trois tonnes de cuivre. Les cercueils sont aussi généralement vernis, ce qui ajoute aux contaminants qu'on enterre. On coule également 1,6 million de tonnes de béton pour fabriquer les pierres tombales. Bref, un enterrement dit «traditionnel» est loin d'être écologique. Produits chimiques cancérigènes et métaux lourds se combinent sous terre et finissent un jour ou l'autre dans la chaîne alimentaire, sans compter la quantité invraisemblable de bois précieux qui a été coupé dans le seul but d'être enterré !

Au Québec, sur les 55 000 personnes qui meurent chaque année, 50 % choisissent le «forfait embaumement».

La crémation

Vous brûlez d'envie d'en savoir plus sur le «forfait crémation» ? Là encore, l'écolo en vous sera échaudé. Les données manquent quant à la pollution causée par la crémation, mais il est certain qu'elle nécessite un apport important d'énergie, puisque le corps ne se consume pas spontanément. Un four servant à l'incinération doit fonctionner à des températures situées entre 760 et 1 150 degrés Celsius pendant 75 minutes pour une seule crémation. Ce type de four utilise environ 285 kWh de gaz et 15 kWh d'électricité, ce qui équivaut environ à la quantité d'énergie utilisée pendant un mois pour les besoins normaux d'une seule personne. La quantité de GES que vous émettrez n'est pas incluse dans le «forfait crémation»...

Il ne faut pas oublier le cercueil dans lequel vous serez placé durant votre incinération. Fabriqué généralement de bois pressé, il contiendra de la résine à base de formaldéhyde et de colles de toutes sortes qui partiront elles aussi en fumée.

Pire encore, si vous avez des plombages, ceux-ci se volatiliseront et une quantité significative de mercure gazeux se retrouvera dans l'atmosphère. Au Royaume-Uni, on a évalué que la crémation est responsable de 16 % des émissions de mercure dans l'air. Rappelons que le mercure est un métal lourd, neurotoxique et bio-accumulable.

Divertit tout ce qui éloigne de l'essentiel.

Marie-Madeleine Davy, *La connaissance de soi*

Au Québec, 27 500 personnes choisissent le « forfait crémation » chaque année.

Un grand trou... dans le portefeuille

En plus d'être polluant, il va sans dire que peu importe le « forfait » que vous choisirez, cela va vous coûtera cher, très cher. Selon le Magazine Jobboom (octobre 2007), voici dans le menu détail combien coûte un enterrement :

- Embaumement : 400 $ à 800 $;
- Cercueil : 250 $ à 35 000 $ en moyenne;
- Exposition : 350 $ à 800 $;
- Enterrement : 800 $ à 1 800 $;
- Fleurs : 50 $ à 800 $ en moyenne;
- Terrain de cimetière : 600 $ à 10 000 $;
- Crémation : 225 $ à 500 $;
- Niche dans un columbarium : 350 $ à 7 000 $;
- Place dans un mausolée : 3 000 $ à 12 000 $.

Le prix moyen d'un enterrement au Québec est de 5 500 $ (3 500 $ si vous faites affaire avec une coopérative), mais le total peut atteindre des sommes pharaoniques, selon la profondeur de votre portefeuille et la démesure de votre ego. On est loin de la simplicité volontaire !

Les enterrements écologiques

Allons, ne faites pas cette gueule d'enterrement. On ne va quand même pas passer l'éternité à critiquer notre façon postmoderne de souligner le passage de vie à trépas! Quand on y pense, pendant des siècles on a enterré les gens avec beaucoup plus de simplicité. Eh bien, cette coutume ancestrale semble renaître de ses cendres, dans certaines contrées, à tout le moins.

Mais qu'est-ce qu'un enterrement écologique ? En général, il s'agit d'enterrer la personne décédée avec le moins de répercussions possibles sur la nature. Dans bien des cas, les enterrements ont lieu dans des parcs naturels et non pas dans des cimetières où l'on est cordé en rang d'oignons, où l'on fait pousser du gazon qu'on saupoudre généreusement d'engrais chimiques et de pesticides. Un arbre est souvent planté sur la tombe au lieu d'une pierre tombale, ce qui est un geste de plus pour la nature. D'après ce que j'ai pu constater, plusieurs sites d'enterrement sont en réalité des forêts, qui, à première vue, ne laissent aucunement deviner qu'il y a des gens qui reposent en paix quelques mètres plus bas.

Les personnes peuvent choisir d'être enterrées dans un cercueil dont la beauté n'a d'égale que la simplicité, verni de cire d'abeilles, assemblé avec de la colle de poisson et fabriqué de bois non précieux, comme le pin par exemple. D'autres encore, préfèrent le dépouillement solennel des linceuls en lin biologique.

Il existe également des produits d'embaumement non toxiques, boudés par l'industrie nord-américaine, mais plus en vogue en Europe. Pour ce qui est du coût, il semble que cela soit deux fois moins cher qu'un enterrement traditionnel.

Utopique tout cela?

Non, je ne suis pas tout à fait le seul sur Terre à rêver de finir mes jours sous terre à l'ombre d'un pin parasol, car en Amérique du Nord, on compte 223 sites d'enterrement écologique, où environ 9 000 personnes sont enterrées chaque année. Au Royaume-Uni, il y a autour de 200 sites de ce type. Selon le directeur de l'organisme Natural Death Center, d'ici deux ans et demi, il pourrait y avoir 20 000 personnes qui feront appel aux services de ces « écolos-croque-morts ».

Au Canada, il n'y aurait que trois endroits où l'on pourrait passer l'éternité en harmonie avec la nature. Deux sites existent en Colombie-Britannique et un en Ontario. Au Québec, seulement une ou deux entreprises offriraient des services de ce genre : l'entreprise funéraire Le Versant, à Stoke, dans les Cantons de l'Est, et au domaine seigneurial de Mascouche, où l'UQAM semble avoir l'intention de créer un cimetière écologique. Je ne sais pas pour vous, mais moi, si j'étais le moindrement entrepreneur, je verrais là tout un marché potentiel !

Certes, changer nos coutumes n'est pas chose facile, mais il ne faudrait pas s'enfouir la tête dans le sable. Les prochaines années verront un accroissement phénoménal des décès en Occident. Peut-on continuer à polluer et à gaspiller ainsi sous prétexte que c'est la coutume et qu'on n'y peut rien? Je crois que non. Plus nous exigerons des enterrements écologiques, plus les entrepreneurs en

pompes funèbres, petits ou grands, n'auront d'autre choix que d'offrir cette alternative qui deviendra vite la norme. J'en suis convaincu.

D'ici là, continuons à narguer la camarde en semant des fleurs dans les trous de son nez ! ☙

Références

Blogue Environnement, Site Branchez-vous
http://environnement.branchez-vous.com/

Greensprings Natural Cemetery
http://www.naturalburial.org/

Les coopératives funéraires du Québec
http://www.fcfq.qc.ca/accueil.htm

Magazine Jobboom, Octobre 2007,
http://www.jobboom.com/

Montréal Campus, Auprès de mon arbre…
Rites funéraires écologiques en Occident, Joan Doré, 12 janvier 2005

Memorial Ecosystem
http://www.memorialecosystems.com/

Radio-Canada, La semaine verte, émission du 14 octobre 2007
http://www1.radio-canada.ca/actualite/semaine_verte

Supplique pour être enterré sur une plage de Sète, Georges Brassens, 1966

The Natural Death Center
http://www.naturaldeath.org.uk

Un être, un hêtre. Projet de cimetière écologique, UQAM,
http://www.environnement.uqam.ca/backup/swf/pdf/defi/clapin_daniel.pdf

Faites en sorte que votre tête et votre cœur aillent dans la bonne direction et vous n'aurez pas à vous en faire avec vos pieds.

Sagesse chinoise

Les cercueils de Don Felipe

par Guylaine Martin, groupe de Victoriaville

En 1996, j'ai fait un stage de trois mois en agroforesterie, au Nicaragua. Quand je suis arrivée dans le village de Dos Montes, Don Felipe s'activait à finir son cercueil. Je me disais que le pauvre homme devait sentir sa mort venir et qu'il ne passerait sans doute pas l'été. Les gens du village m'ont dit que c'était son troisième cercueil. Il avait donné ou vendu les deux autres. J'ai souri. Bâtir son cercueil ne fait pas mourir. C'est comme la rédaction du testament.

Au cours de l'été, Don Jose Esteban, avec qui nous travaillions au quotidien, a perdu son père. Je suis allée aux funérailles. Le corps du papa de Jose Esteban était dans un cercueil en bois, sur un mince coussin avec un voile de tulle sur lui. Il y avait des chandelles aux quatre coins du cercueil. La chambre était décorée de quelques pots de fleurs et de rideaux de dentelles blanches attachés avec des boucles noires.

Il y a eu une cérémonie à la chapelle du village. Les porteurs ont apporté la tombe au cimetière. Le couvercle de la tombe a été ouvert pour la dernière fois. Ses proches ont pleuré. La tombe a été descendue dans la fosse et enterrée.

Je souhaite être enterrée dans un cercueil de type nicaraguayen. Les conditions sanitaires font que le rituel est court mais il est quand même plein de sens. Tout y est, le respect, le souvenir, les pleurs. Mes amis me taquinent et me disent que mes héritiers ne trouveront pas un ébéniste pour me faire rapidement mon cercueil.

Quand j'aurai atteint l'âge de Don Felipe, je plancherai sur les plans de mon cercueil. Je pourrai même préparer un cercueil en kit qui pourra être assemblé à tenons et mortaises. Des goujons serviront à fermer le couvert. Peut-être que comme lui, j'aurai de la demande et que j'aurai la chance d'améliorer le prototype. ☙

Le bulletin Simpli-Cité en version électronique

Vous avez une adresse courriel ?

Vous préféreriez recevoir le bulletin Simpli-Cité en version électronique ?

Faîtes-le nous savoir en écrivant au RQSV à l'adresse suivante : RQSV@simplicitevolontaire.org

Agrandir les cimetières ou nourrir le monde ?

par Guylaine Martin, groupe de Victoriaville

Les partisans de la fosse commune seront heureux d'apprendre qu'une quarantaine de lots abandonnés ont été vendus dans le cimetière centenaire de Sainte-Victoire, à Victoriaville, en 2007.

Un lot est réputé abandonné si aucune inhumation n'y a été faite depuis plus de trente ans ou si les droits de concession n'ont pas été honorés. Les restes d'ossements sont enfouis un peu plus creux dans la fosse et le nouvel occupant s'installe au-dessus. Un cimetière à deux étages ! La pierre tombale fait partie de l'achat et le nouveau propriétaire a tout le loisir de la sabler et de graver d'autres écritures dessus.

Cette situation me dérange. Les sauveteurs de patrimoine s'insurgeront parce qu'on a vendu le lot abandonné de l'entrepreneur prospère et renommé du début du 20e siècle. Et mon lot ? Ma vie vaut celle de monsieur Bonentrepreneur. Qu'on protège mon lot à moi aussi. Que ma pierre tombale ne soit jamais effacée.

Ce qui n'aide pas ma cause, c'est que je fais de la généalogie. Quand je me rends au cimetière, je peux honorer la mémoire de mes arrière-arrière grands-parents, Antoine et Geneviève Houle, mariés en 1858, avec la même ferveur que celle de mes grands-parents ! Donc, j'aime bien savoir au-dessus de qui je me recueille.

Ajoutons que je ne veux pas être incinérée pour être bien certaine que tous mes morceaux restent ensemble, qu'il n'y ait pas un peu de ma poussière de cendre qui aille dans l'urne de madame Bonnemine. Je prends donc plus de place dans le cimetière avec ma tombe.

D'autre part, je sais que la terre a une surface limitée et que nous devrons choisir entre faire du maïs pour nourrir les autos, faire du maïs pour nourrir les humains ou agrandir les cimetières pour que je puisse pleurer mes ancêtres morts en 1909 et pour qu'on me pleure en 2094…

Depuis que j'ai écrit le premier jet de mon texte, j'ai entendu une entrevue à la radio de Radio-Canada avec Yves Sioui Durand. Il semblerait que dans la culture amérindienne, la fosse commune, c'était plein de sens. Chez les Hurons, environ tous les dix ans, lors du déplacement d'un village, les ossements de tous les parents temporairement ensevelis étaient déterrés et transportés dans une fosse commune. C'était la fête des morts. Plusieurs communautés voisines y participaient. Le cimetière central devenait le nouveau lieu de recueillement quand les Hurons revenaient sur le site de l'ancien village.

Dans notre culture, la fosse commune rime avec « trop pauvre pour acheter un lot », « urgence d'enterrer les morts pour éviter la propagation de la grippe espagnole », « massacre d'innocents que les bourreaux ont enterrés ensemble ». A l'écoute de cet entretien, j'ai bien réalisé que tout mon inconfort est appuyé sur une croyance. Si j'avais une vision amérindienne de la mort, je ne verrais pas ma vie au cimetière de la même manière.

Mes fouilles généalogiques m'ont permis de découvrir que je descends de l'Algonquine, Louise Manit8kik8ch. Cette part de moi est sûrement capable d'envisager le rituel de la mort autrement. La simplicité volontaire est un cheminement. Je chemine… ❧

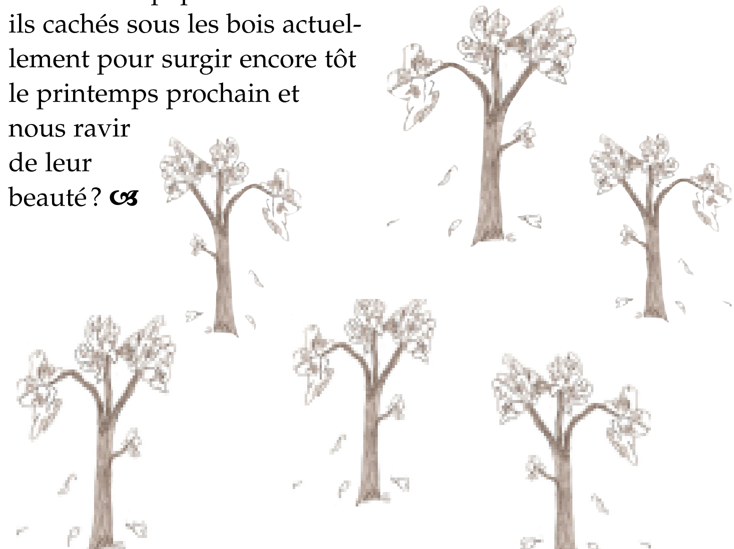
Petit exercice de miroir dans le Bois de Lorraine

par Normand Lebel

Je marche sur la terre jonchée de feuilles et d'aiguilles de pin. Je suis entouré des arbres de la forêt. Je suis content d'être là. Ma vie est un cadeau. Un Donateur, un Créateur ?

Aurais-je imaginé un monde en évolution, un monde hiérarchisé ? Avec des ratés, des souffrances, des morts ? Job s'est plaint. Et Jésus, celui qui s'est présenté comme Fils de l'Homme et Fils de Dieu, s'est adressé à Notre Père. Belle figure de style ! Un Créateur-Donateur encore plus personnel et encore plus invraisemblable!

Nous sommes les autres : nous sentons, nous touchons, nous goûtons, nous entendons, nous voyons… les autres. Petit miroir, petit point dans l'univers ? Nous aimons les autres ! Des papillons Morios sont-ils cachés sous les bois actuellement pour surgir encore tôt le printemps prochain et nous ravir de leur beauté ? ❧



L'hécatombe orangée ou le triste sort des citrouilles

par Hélène Levac

Quelques jours après le 31 octobre, cette fête où les petits et quelques grands aiment à se costumer et à passer de porte en porte pour réclamer des bonbons, je ne peux m'empêcher de déplorer le sort que l'on réserve à la plupart de ces gros légumes colorés.

La citrouille : un légume ? ou est-ce un fruit ? Cela dépend-il des recettes ? Est-ce un légume si on la cuisine en soupe, et un fruit si on en fait une tarte ? Mon père m'aurait répondu que c'est un légume dont on mange le fruit. Cette réponse, il va sans dire, ne résolvait pas le problème de l'écolière qui devait classer la tomate, et m'aide à peine plus aujourd'hui.

Cette cucurbitacée ne passe pas inaperçue en cette saison. Choisie avec soin ou adoptée impulsivement, quand ce n'est pas la dernière du marchand que l'on achète, la citrouille est souvent décorée selon la tradition ou sculptée. Elle ornemente agréablement balcons et escaliers et rappelle le vif coloris de certains arbres en tenue d'automne.

L'an dernier, la seule citrouille que j'avais pu acheter était toute petite.Les plus grosses avaient été raflées par plus rapides que moi. J'ai donc remarqué les citrouilles qui décoraient le perron d'une voisine. Le projet m'est venu d'aller lui demander ce qu'elle en faisait au lendemain de l'Halloween... mais j'ai oublié. Le surlendemain de la fête, le matin des vidangeurs, qu'est-ce que j'aperçois sur le dessus de la poubelle de l'autre côté de la rue ? Les citrouilles qui ornaient le balcon de la voisine… Dilemme : laisser se perdre ces beaux végétaux ou les rescaper ? Surtout qu'avec ma toute petite citrouille, je ne pouvais compter avoir ma provision d'une année pour des soupes, des gâteaux… Je traverse, empoigne une grosse citrouille et une petite, je viens les déposer dans la maison et je retourne pour rapporter une autre grosse et la dernière petite. Avec un tel butin, mon année est plus qu'assurée.

Cette année, j'ai parlé à ma voisine avant la fête des citrouilles plutôt qu'après (ce que j'avais fait l'an dernier, me disant que l'on avait pu me voir partir avec ces décorations, qu'elle le saurait peut-être de toute manière, etc.). Gentille, elle me répond qu'elle me les donne. Et j'ai trouvé, en fin de soirée, après que lutins, monstres et princesses aient disparu du quartier, ses deux citrouilles, ayant achevé leur mission, qui tenaient compagnie à la mienne. Merci, madame ma voisine !

J'ai cuisiné avec plaisir des plats favoris de la maison avec toute cette chair orangée. Un couscous d'automne accepte très bien des cubes de citrouille plutôt que de rutabaga. Et les soupes prennent un accent de l'Inde ou des Caraïbes selon les assaisonnements choisis. Je ne donnerai pas de recettes, il y en a plein dans les livres, sur Internet, ou vos ami(e)s en connaissent probablement.

Après avoir admiré votre décor d'automne, pensez donc à toutes les bonnes choses que vous pourrez préparer avec la citrouille. Nous sommes perdants si nous n'utilisons pas plus souvent ce gros légume (ou fruit ?).

Sur ce, je vous salue tous et toutes et je m'en vais préparer de la citrouille. ☙

Six pieds sous terre, Jojo, tu n'es pas mort

par Jacinthe Laforte

« Six pied sous terre, Jojo, tu n'es pas mort », chantait Jacques Brel. Jojo, c'est le nom de mon chat. C'était son nom. Jojo est mort il y a une couple d'heures à peine.

Déjà, avoir un chat, ce n'est pas rationnel, ça contredit mes valeurs : la litière qui utilise des ressources et engendre des déchets, même en en prenant une faite à partir de blé, et qu'on jette dans les toilettes; la nourriture qui se targue de n'utiliser que de la viande d'une qualité propre à la consommation humaine, alors que je tends au végétarisme; et puis, garder des animaux au troisième étage, en ville, sans accès à dehors, voilà qui me dérange aussi. Mais il semble qu'en ce 21e siècle, à Montréal, il est plus facile de vivre avec des chats qu'avec d'autres humains ! Pour le moment.

La chatte d'une de mes amies a un problème récurrent avec ses globules rouges, bouffés par ses globules blancs, ou quelque chose comme ça. En fin de semaine dernière, justement, la minette a eu une rechute; elle a passé une couple de jours chez le vétérinaire. En l'écoutant me partager son inquiétude, puis son soulagement quand le chat est revenu à la maison, je me suis dit que j'étais chanceuse, que mes chats étaient en santé. Et puis, il y avait un peu de pensée magique, sans vraiment en être consciente : je me disais que ça ne m'arriverait pas, à moi.

Et voilà, deux jours plus tard, Jojo est tout moche. Petit chat énergique et revendicateur, le voilà tranquille, immobile, mou, les yeux glauques. Je l'ai amené chez le vétérinaire, pour avoir un avis. Déshydraté, le Jojo, les intestins vides; il devait ne pas avoir bu ni mangé dernièrement, a-t-il dit.

Le vétérinaire suggérait des tests pour vérifier ce qu'il en était. Une couple de centaines de dollars.

- D'où il vient, ce minou ?

- De la campagne.

- Ah !

Le vétérinaire m'a expliqué qu'il pouvait tout aussi bien avoir le SIDA, la leucémie, une maladie ou une autre héritée de sa mère, qui parfois se manifestent des années plus tard.

Je n'avais pas l'argent disponible pour faire les tests. J'aurais pu emprunter. Oui, j'aurais pu. Deux, trois, six cents dollars ? J'ai pensé aux chats de ferme, d'écurie, qui vivent et meurent à leur heure. J'ai pensé aux enfants dans les camps de réfugiés, en Palestine ou ailleurs, qui manquent probablement de quoi manger.

J'ai choisi de ne pas entrer dans la ronde de l'intervention vétérinaire. J'ai choisi de laisser la vie faire son œuvre dans mon minet. Un peu de soluté sous la peau pour lui donner une chance, d'accord. Je l'ai isolé dans la salle de bain avec une litière, de l'eau et à manger, tel que conseillé par le vétérinaire, afin d'observer s'il boirait, s'il mangerait. Quand je suis revenue du travail, il était sous la baignoire à pattes, plus mou et moche que jamais. Je l'ai tiré de là en pleurant. Il ne voulait pas se faire prendre; il est allé sous la base en bois du divan. Pour faire une histoire courte, il est mort dans la nuit.

J'écris ce texte les yeux tout boursouflés d'avoir beaucoup pleuré. Pendant qu'il respirait en saccades, les yeux ouverts, vitreux, je le flattais et je lui disais qu'il allait aller dans la terre, nourrir des plantes. Je lui disais merci de toute l'affection, la belle présence et le plaisir qu'il m'a apporté. Je lui disais que je l'aimais (Ceux qui ont des animaux pourront comprendre !).

C'est ça qui a motivé mon choix : l'individu chat, dans le grand Tout, n'est qu'un moment, qu'une manifestation de la Vie, où tout passe et se transforme. Ce beau petit chat que j'ai tant aimé, auquel je disais chaque jour merci d'être là, quand il venait s'asseoir sur moi, se poser sur mon bureau, entre l'écran et le clavier d'ordinateur, j'ai choisi de le laisser partir, de le laisser se transformer en autre chose. Même si je pleure encore en l'écrivant.

On se bat tellement contre l'ordre des choses. Un oncle à moi est mort du cancer la semaine dernière, à soixante-dix-sept ans. Il a refusé la chimio, en disant que ça servait à quoi, d'être malade quelques mois de plus ? En flattant mon minou mourant, je me disais aussi que s'il ne mourrait pas cette fois-ci, il mourrait bien une autre fois. On a fait de la mort quelque chose de scandaleux. Il est possible que mon Jojo aurait pu être sauvé par la médecine moderne, et mon choix de ne pas tout faire pour qu'il ne meure pas choquera peut-être certains. D'autres l'ont constaté avant moi : la possibilité médicale ou technologique entraîne comme un impératif moral. Ce n'est pas encore très clair, je suis encore sous le coup de l'émotion et je n'ai pas encore vécu le manque de mon petit chat affectueux, mais il me semble que laisser la mort advenir, laisser le cycle de la vie suivre son cours doit rester un choix admissible… ☙

Pour respecter les dernières volontés…

par Julie Arseneau

Mon père est décédé il y a 5 ans, à l'âge de 51 ans, subitement dans un accident de voiture. Lui qui ne voulait surtout pas mourir vieux et malade, on peut dire qu'au moins une de ses dernières volontés aura été exaucée. Il revenait de vacances, en pleine forme…

Je vous explique un peu comment cela s'est passé par la suite car mon père nous avait toujours dit qu'il souhaitait des funérailles simples, pas de flafla, pas de luxe, pas d'exposition, pas trop de monde (surtout pas des personnes qu'il n'aimait pas, les gens sont tellement hypocrites dans les funérailles, disait-il !) Mais nous avons dû modifier un peu ses plans… au gré des circonstances.

Voici notre histoire : lorsqu'une personne décède subitement, d'un accident, loin de chez elle (et dans son cas, il était parti depuis quelques semaines en vacances), c'est difficile de croire qu'elle ne sera jamais plus là. C'est déjà difficile à croire même lorsqu'on sait que la personne est malade et nous quittera bientôt… Mon père ne désirait pas être exposé. Mais ses frères et sœurs, dont certains ne le voyaient qu'une fois aux deux ans tenaient à le voir une dernière fois, ce qui fait partie du processus de deuil. Nous, ma sœur, ma mère, mon conjoint et moi, avions aussi besoin de le voir. Ainsi que ses collègues de travail, amis, famille, etc.

Connaissant ses intentions, nous l'avons fait exposer durant deux heures seulement et nous avons essayé de rendre le tout le plus simple possible (c'est ce qu'il désirait). Concernant les procédures entourant le décès, je dirais que j'ai préféré les préparer en famille (nous nous sommes beaucoup entraidés) que de confier le tout en *package deal* à des entrepreneurs. Ce doit être l'adrénaline qui m'a soutenue dans tout ça. J'ai voulu que tout soit choisi et préparé par ma sœurette et moi, que ce soit personnalisé… Des pensées, des photos, des chants choisis lorsqu'est venu le temps de

l'enterrer et de lui rendre un dernier hommage dans l'église. Nous n'avons pas eu peur non plus (même si ce n'était pas facile) de vraiment respecter sa volonté en effectuant de petits gestes symboliques dont il nous avait fait part lors de discussions sur la mort. Car il est assez normal de voir partir ses parents, aussi bien en parler avant et savoir ce qu'ils en pensent (de ce qu'on fera après). Pour ma part, je crois que cela m'a fait du bien de réaliser la plupart de ses souhaits.

Il y a des gens qui disent que c'est aux personnes qui restent de décider de ce qu'elles feront pour vivre leur deuil; après tout, ce sont elles qui le vivent!

Je crois aussi qu'il faut se méfier des entrepreneurs funéraires car ils profitent impunément de la fragilité des personnes endeuillées. J'ai d'ailleurs entendu dernièrement qu'un entrepreneur accusait un homme qui venait de perdre son père de lui acheter un cercueil de B.S… Non mais… Il faut vraiment tenir son bout car les coûts peuvent monter très vite (oui, au bas mot, 10 000 $!).

Pour ceux qui perdent un être cher, il y a plusieurs voies à explorer pour vivre le deuil. Personnellement, je suis tombée enceinte trois semaines après l'accident de mon papa. Sans le savoir, ma grossesse et mon bébé à venir m'ont sauvée; cela m'a permis de me concentrer sur autre chose sans pour autant m'enlever ma peine. Ma mère, pour sa part, est tombée littéralement dans l'excès de consommation, s'étourdissant de voyages, de dépenses, de sorties…

Je ne connais pas toutes les bonnes réponses pour s'aider à survivre à cette étape de vie, mais je serais tentée de penser que l'expression artistique est une bonne solution! Moi ce sont mes enfants qui m'ont fait tourner la page… ☙

Le silence se meurt!

par Diane Gariépy

Le silence se meurt, le bruit prend partout le pouvoir; c'est la seule calamité écologique dont personne ne parle

Alain Finkielkraut

Je viens de joindre une association visant à faire diminuer les bruits ambiants de nos sociétés modernes. C'est le regroupement québécois contre le bruit (RQCB)

L'association vise, entre autres à unir dans la réflexion et l'action toutes les personnes affectées par le bruit excessif…

- sensibiliser la population au problème considérable que représente la pollution par le bruit…
- exiger des gouvernements concernés des mesures légales pour résoudre le problème du bruit irritant…
- initier un questionnement sur le problème de civilisation que le bruit constitue….
- protéger le monde naturel et sa beauté : beauté de la terre, beauté de la forêt, beauté des lieux de villégiature, beauté des lieux historiques…
- faire de nos villes des endroits où l'on puisse parler véritablement de qualité de vie...
- créer des liens avec d'autres groupes écologistes au Québec et dans le monde partageant des objectifs analogues à ceux du RQCB…
- demander l'interdiction de fabrication et/ou l'interdiction d'utilisation des moteurs à deux temps (puisque la technologie de remplacement existe comme le démontrent les quelques motocyclettes et yachts de plaisance qui ne font pas davantage de bruit que les voitures)...
- stopper tout développement de pistes nouvelles pour les véhicules hors-route (VHR), le Québec en est tapissé (33 500 kilomètres de sentiers de motoneige ; 17 000 km de sentiers de quad) sans même qu'une réflexion globale ait jamais eu lieu, sans que la population dans son ensemble se soit prononcé sur pareille mise à mort de la forêt et de la campagne dans ce qui constitue leur essence première…
- encourager les rares initiatives visant à réduire la pollution par le bruit et à respecter le droit à la quiétude (par exemple la réglementation sur la musique au parc du Mont-Tremblant, où les usagers doivent utiliser des écouteurs dorénavant)…
- échanger des adresses de lieux « sans bruit »…
- songer à créer une appellation « sans bruit » pour des endroits de séjour, de vacances (au Québec et à l'étranger)…
- décourager les touristes du monde de venir pratiquer les sports polluants et agressants au Québec...

Le RQCB compte 513 adhérents, 77 sympathisants, et près de 600 personnes se disent en accord avec la perspective d'ensemble et les objectifs. C'est chouette, non ?

Il faut être nombreux pour faire bouger les choses… ☙

On peut joindre le Regroupement québécois contre le bruit (RQCB) à http://www.rqcb.ca/fr/dossiers_prioritaires.php

Bien mourir : quelques idées en lien avec la simplicité volontaire

par Jean-Luc Hétu

Certaines morts sont désolantes et nous en gardons un arrière-goût d'échec. D'autres, en revanche, si déchirantes soient-elles, nous laissent des souvenirs précieux qui nous aideront à faire notre deuil. Je soumets brièvement cinq points qui peuvent faire de la mort une expérience la plus humaine possible.

Une mort que l'on accepte

Certains nient jusqu'à la fin qu'ils vont mourir, tandis que d'autres se révoltent, se dépriment ou demeurent aux prises avec une anxiété intense. On meurt comme on peut, bien sûr. Mais d'autres ont la chance d'en venir à accepter leur état et à cheminer jusqu'au bout dans une sérénité au moins relative.

Cette sérénité est plus facile à atteindre lorsque les proches acceptent eux-mêmes la réalité, qu'ils ne s'accrochent pas au mourant et qu'ils lui donnent la permission de mourir. Nous y reviendrons.

Une mort à laquelle on est matériellement prêt

Certaines personnes meurent en laissant des successions qui sont des fouillis et qui dresseront les survivants les uns contre les autres. Bien mourir, c'est mourir dans le respect de ses proches, et ce respect implique qu'on ait mis de l'ordre dans ses affaires financières et juridiques, notamment par un testament à jour, un mandat en cas d'inaptitude et un testament biologique. Il faut aussi prévoir l'avenir immédiat, en concertation avec les proches : soins à recevoir, endroit où l'on souhaite mourir, personnes à contacter…

Mourir dans un lieu approprié

Bien des gens tiennent à mourir à domicile. C'est sans doute l'idéal, tant que cela ne s'avère pas trop lourd pour les proches. Le mourant peut être en proie à des douleurs insupportables, incapable de se nourrir ou de boire, s'étouffer à répétition, être incontinent, confus… Il est alors plus approprié de mourir en établissement. La simplicité volontaire ne doit pas nous enfermer dans une vision idyllique de la mort à domicile.

Mourir réconcilié avec sa vie

S'il n'est pas en train de nier sa situation, le mourant sera porté à revoir sa vie et à en ressaisir les échecs et les réussites en remettant chaque chose dans son contexte. Pour ce faire, il pourra être soutenu par ses proches, qui l'encourageront à verbaliser sur son passé, à se pardonner ses erreurs et à tout mettre en perspective.

Cette démarche aidera le mourant à la fois à affirmer la valeur de sa vie et à accepter qu'ainsi ramassée, elle arrive à son terme.

Mourir en ayant fait ses adieux

Dire un dernier au revoir est la meilleure façon de terminer une relation. Par ce geste, le mourant exprime que la personne est importante pour lui, qu'il éprouve pour elle du respect et de l'affection. Plutôt qu'un adieu formel, ceci prend souvent la forme d'allusions à la séparation ultime. Le mourant peut profiter d'une conversation apparemment anodine avec un de ses proches pour lui exprimer son affection, et ce n'est parfois qu'après coup que celui-ci découvrira la vraie signification de ces paroles.

Une telle expérience aide le mourant à partir en paix et inspire aux survivants un sentiment de sérénité qui tendra à faciliter leur deuil. En revanche, il se produit bien des au revoir manqués, surtout lorsque le mourant et ses proches se sont installés dans une conspiration du silence entourant la mort. Lorsque les adieux n'ont pas été faits, les survivants pourront les faire d'une façon symbolique par la suite, dans le contexte de leur démarche de deuil, par exemple en écrivant une lettre d'adieu posthume.

Les proches peuvent eux aussi faire leurs adieux au mourant, en toute simplicité là aussi. « Tu sais, je vais garder un bon souvenir de toi… » Voilà une façon simple et vraie de faire ses adieux, et de donner en même temps à l'être cher la permission de mourir.

Mourir simplement

Mourir humainement, lucidement et d'une façon responsable. Voilà un bel objectif à poursuivre, autant pour soi-même que pour les proches que nous aurons à accompagner dans cette expérience ultime.

La mort demeure toutefois une expérience limite qui nous échappe en bonne partie, que ce soit par sa soudaineté (morts accidentelles, infarctus…), par la sévérité des symptômes et l'intensité de la douleur, ou encore par l'oppression des regrets face à une vie perçue comme un échec total (je connais un homme d'affaires très prospère qui est présentement confronté à sa fin prochaine et qui se sent incapable de se pardonner d'avoir passé toute sa vie avec le seul objectif de faire toujours plus d'argent, semant autour de lui la déception puis la rancœur).

La mort peut être cruelle, et nul ne sait comment on y fera face. On peut toutefois s'y préparer, à la fois à long terme en vivant simplement et généreusement, en accord avec le meilleur de soi et, le moment venu, en se donnant des points de repère appropriés.

On pourra prolonger cette réflexion en lisant le chapitre 15 de mon volume Psychologie du vieillissement, publié en 2007 chez Groupéditions. Ce chapitre s'intitule Vivre ses deuils et cheminer vers sa mort. ☙

À vos plumes!



Vous n'avez jamais fait ça, écrire un article dans un bulletin ? En revanche, vous avez la tête pleine d'idées à partager avec d'autres sur la sv ? Risquez-vous !

Nous ne pouvons cependant promettre de publier tous les textes reçus. Mais vous n'aurez pas perdu votre temps pour autant : écrire aide toujours à clarifier ses idées.

Prochain numéro de *Simpli-Cité*

Maisons et rénovations
On n'a pas toujours la possibilité de se construire une maison de rêve. Mais il semblerait qu'au Québec, on dépense beaucoup pour des rénovations.

Quels sont les impacts des rénovations sur l'environnement et dans le portefeuille ? Comment rénover « vert » ? À quel moment un simplicitaire doit-il se dire « Là, c'est assez ! » ? Racontez-nous vos expériences…

La question qui tue :
Peut-on être heureux sans se lancer dans de coûteuses rénovations ?

Date de tombée des textes : 1er mars 2008

rqsv@simplicitevolontaire.org

Renifler l'odeur de la terre mouillée…

par Catherine Beau-Ferron

Un après-midi, couchée dans l'herbe, sans trop savoir pourquoi, je me suis mise à penser à la mort. L'odeur de la terre emplissait mes narines et j'eus soudain la sensation d'y prendre racine. Pour un instant, j'ai entrevu la mort sans terreur mais plutôt avec un sentiment de félicité. Le soleil réchauffant mes paupières fermées me donnait l'impression d'être dans un état de germination, me fondant dans le monde comme un tronc mort dans son tapis de mousse verte, et je compris, l'espace d'une seconde, que l'invention des cieux divins n'était qu'une autre fuite bien humaine de la réalité implacable de la mort.

Le progrès est aussi, essentiellement, une façon de fuir la mort. On tente de doter l'espèce humaine d'intemporalité en l'emportant dans la montée linéaire de la technique, volant au-dessus du cycle organique de la vie. On refuse notre appartenance à cette réalité charnelle, chaotique et surtout cruelle, par des tactiques diverses : on étudie, on répertorie, on domine... Tout cela en espérant secrètement s'en sauver pour de bon. Mais l'homme qui veut si désespérément s'élever au-dessus de son essence terrestre s'y fait immanquablement ramener par la mort elle-même, car les possibilités infinies du progrès ne l'ont pas encore vaincue... et, avouons-le, ne la vaincront jamais.

La mort est inacceptable à un point tel qu'on la camoufle derrière des murs gris, on la maquille, on la parfume... et enfin l'on dépense des sommes folles à la mesure de notre désarroi. Comble de l'ironie : on séquestre les corps dans des boîtes de bois avant de les retourner à la terre !

Mais puisqu'on est condamnés à y faire face, ne devrions-nous pas enfin nous réconcilier avec cette vieille ennemie ? Renifler l'odeur de la terre mouillée… Essayer de vivre avec le monde et non contre lui… Penser à cette mort, l'entrevoir, pour enfin, aussi insurmontable que cela puisse paraître, la raccorder avec la vie. ☙

Commentaires sur le Simpli-Cité

Vous avez des commentaires ou des suggestions ?

N'hésitez pas à nous les faire parvenir, afin que le bulletin réponde aux besoins de ses lecteurs et lectrices !

Réflexions sur la mort

par Françoise Bouglé

La mort... Un premier jet m'a amenée à écrire sur la mort de ma mère, un suicide, qui laisse dans le corps de ceux qui restent des traces qui ne s'en iront jamais. Un tremblement incontrôlable des mâchoires, le souffle qui s'arrête, une impossibilité de parler, dans des moments qui nous ramènent à cet instant ultime avant même que notre conscience ait eu le temps de s'en rendre compte. La souffrance de l'absence des adieux, n'avoir pas pu dire l'amour, n'avoir pas pu guérir la souffrance.

Puis sont apparues les morts par maladie. Mourir simplement, c'est-à-dire mourir sans regrets, en harmonie avec soi-même, malgré la peine de partir. Laisser mourir simplement, c'est-à-dire accepter que l'autre parte, ne pas retenir, simplement accompagner, avec douceur.

Puis, les morts à soi-même. Au quotidien, instant après instant. Accepter de mourir à une attente, un désir, une tension, à une façon insatisfaisante de chercher à satisfaire ce désir, répondre à cette attente, apaiser cette tension. Accepter qu'il n'y a rien, que parfois la seule réponse est l'absence, le vide, le non-agir, et alors voir que cette absence, ce vide et ce non-agir sont pleins d'amour, de paix, de réconciliation, de résolution. Accepter de ne pas chercher, laisser mourir la pensée qui donne l'illusion d'un contrôle, occupe le vide, encore et encore, dans cette lutte pour ne pas sentir l'isolement, la tristesse, la tension, pour chercher et trouver des solutions à tout prix, pour éviter de sentir. Quand ça va mal, quand la mort s'installe à l'intérieur de soi, laisser mourir la quête de vie dans l'action, abandonner la fuite en avant pour accepter ce qui est là, revenir au centre de soi-même, immobile, en silence, enfin réconcilié.

Si simple. Et si difficile à mettre en pratique et à accepter. Accepter que, parfois, il n'y a rien à « faire ». Rien, aucune action, aucun objet, aucune substance, aucune personne, aucune pensée positive ne pourra éradiquer totalement et définitivement l'inconfort. Par contre, l'immobilité intérieure, le silence intérieur, pourront m'aider à appréhender profondément ce qui vit en moi, à le laisser exister, puis grandir et mourir, de lui-même. Proche de moi, attentive et à l'écoute, dans la douceur et la présence, je peux créer un lieu dans lequel l'inconfort pourra être apprivoisé, puis petit à petit disparaître, avec la pratique.

Souvent, cette immobilité, ce silence, me terrorisent. Immobilité et silence égalent vide et mort en moi. Alors, tout plutôt que cela. Au bas de l'échelle qui s'achève par le suicide, mes agitations pour ne pas sentir vont dans le même sens. Se couper du corps, détruire le corps s'il le faut pour ne plus sentir l'intolérable souffrance de l'âme. La mort physique pour ne plus sentir la mort psychique.

Le chemin qui mène hors du labyrinthe passe par l'apprivoisement de ce qui vit en moi. Par le développement de ma capacité à contenir l'inconfort. Et par le renoncement à tuer ce qui vit en moi, pour que je puisse vivre. ☙

Mourir en toute simplicité, c'est quoi ?

Par Sophie Legault

« Mes enfants me disent qu'ils vont faire venir un conteneur et envoyer tout aux vidanges. Mais y'a plein de bonnes choses, ici ! »

J'ai vu beaucoup de gens paniqués à l'idée de partir sans avoir fait le tri de leur maison encore remplie à capacité.

Quand on pratique la simplicité volontaire, on apprend à ne conserver que l'essentiel, les choses qui nous sont indispensables et qui sont en bon état. Et nos papiers sont en ordre.

Où en êtes-vous ? La séparation de vos biens sera-t-elle simple pour vos proches ou vivront-ils tout simplement un cauchemar ? ☙

Il est naturel que le sens de l'humour alimente la simplicité de pensée.

Lin Yutang, *L'importance de vivre, Éditions Philippe Piquier 2004*

Les bibliothèques, temples du savoir disponible

par Arthur Lacomme

Les investissements financiers de la Ville de Montréal, cette année, l'ouverture de la Bibliothèque nationale du Québec (BNQ) en 2005 et son achalandage inattendu, ainsi que la consécration de Montréal comme capitale du livre font espérer un avenir radieux pour le livre.

Ma bibliothèque de quartier est désormais ouverte le lundi, la majorité des livres que je recherche se trouve à la BNQ et, si tel n'est pas le cas, les commandes passées sont généralement approuvées.

Les bibliothèques, havres de silence et lieux d'apprentissage dont les étagères sont remplies de connaissance, représentent un bien commun précieux qu'il est bon de préserver et d'alimenter comme il se doit.

Véritable temple du savoir disponible, on n'y éprouve pas la frustration qui nous guette lors de magasinage intensif. Dans une bibliothèque, chacun est considéré comme un usager et non un client. Nos besoins (de savoir, de connaître, de réfléchir) sont comblés et l'objectif visé n'est pas la commission du vendeur ni le profit financier réalisé en fin de journée.

Le savoir est à portée de main et d'oeil ! On acquiert sans posséder. D'ailleurs, en poussant la réflexion, quel intérêt y a-t-il à posséder individuellement un livre ? Les ouvrages ne sont-ils pas publiés pour être lus et circuler auprès de tous ? L'acte de redonner vie à un livre qui prend la poussière en le donnant (à des amis, des organismes et pourquoi pas aux bibliothèques justement !) ou en le « libérant » sur le coin d'une table, sur un banc public. Quant à la survie des éditeurs et des libraires, et si l'on misait sur la qualité plutôt que la quantité ? Et si l'on mettait de l'avant les librairies indépendantes plutôt que les centres commerciaux du livre qui encombrent leurs devantures des derniers best-sellers ?

Pour que l'amour de la lecture se transmette, l'école (par l'alphabétisation, le goût de lire, etc.), les parents (en apprenant tôt à leurs enfants à aimer lire) et l'État (en investissant dans ce bien public qu'est le réseau des bibliothèques) devraient ensemble ouvrir le livre du partage... ❧

Philosopher, c'est s'exercer à mourir.

Platon

Objecteurs de croissance

par Serge Mongeau

Le texte qui suit constitue l'avant-propos du livre Objecteurs de croissance qui sera publié sous peu aux éditions Écosociété.

Le concept de décroissance est pratiquement inconnu au Québec alors qu'en France, il circule déjà depuis quelques années. À son origine, on trouve l'économiste Nicholas Georgescu-Roegen, un Roumain installé aux États-Unis en 1948, qui au début des années 1970 démontre l'impossibilité d'une croissance économique sans fin. Mais ce constat demeure pratiquement ignoré; et c'est probablement l'engouement presque généralisé pour le développement durable et ses pourtant prévisibles dérives qui ont amené plusieurs écologistes à redécouvrir l'idée de la décroissance. Aux États-Unis, c'est plutôt l'idée de croissance nulle ou de croissance zéro qui a connu un certain succès, grâce surtout à Herman E. Daly, un élève de Georgescu-Roegen.

Au Québec, le questionnement sur la croissance n'est pas d'abord venu des économistes, mais plutôt des adeptes de la simplicité volontaire. Le courant de la simplicité volontaire s'est développé surtout à partir des années 1998, à la suite de la réédition de mon livre d'abord paru en 1985 et qui à l'époque avait été pratiquement ignoré . Pendant les années qui ont suivi cette réédition, qui a connu un étonnant succès de librairie, les médias ont beaucoup parlé de simplicité volontaire et j'ai été appelé à prononcer un grand nombre de conférences sur le sujet. En avril 2000, un premier groupe de personnes intéressées par l'idée se sont réunies et ont décidé de créer un mouvement; dans les mois qui ont suivi, est né le Réseau québécois pour la simplicité volontaire. Grâce à son bulletin, à son congrès annuel, à ses nombreux groupes de réflexion et à son site Internet, le Réseau a favorisé un questionnement en profondeur sur les diverses conséquences de notre surconsommation : le rythme frénétique de nos vies, le travail de plus en plus long et exigeant, l'exploitation du tiers-monde, la perte des repères spirituels, la dégradation de l'environnement...

Personnellement, ma longue collaboration avec la revue lyonnaise Silence m'a mis en contact depuis quelques années avec l'idée de décroissance. Et quand cette revue a décidé de publier un numéro thématique sur le sujet, j'ai accepté d'y écrire un article faisant le lien entre décroissance et simplicité volontaire. L'intérêt pour ce numéro a été tel que ses principaux rédacteurs ont décidé d'en faire un livre. Conjointement, les éditions Parangon et les Éditions Écosociété ont publié en 2003 Objectif décroissance. Vers une société viable.

La préparation du livre Objectif décroissance m'a amené à pousser ma réflexion sur la simplicité volontaire. Certes, l'adhésion aux principes de la simplicité volontaire permet à chacun de mieux équilibrer sa vie. Cependant il faut reconnaître que la démarche est loin d'être toujours facile : tout dans notre société nous incite à consommer davantage, nous y oblige même très souvent. Et il y a tellement d'aspects de notre consommation sur lesquels nous n'avons, en tant qu'individus, aucun contrôle : qui a fabriqué tel objet et dans quelles conditions, quel est son impact réel sur l'environnement, etc. Même si la disponibilité récente de données fiables sur le réchauffement climatique provoque chez beaucoup de gens un questionnement sur diverses conséquences de notre consommation globale, on ne voit pas encore de mouvement massif d'adhésion à la simplicité volontaire. Alors comment arriver à ce que notre société parvienne globalement à intégrer les valeurs de la simplicité volontaire comme la frugalité, la solidarité et l'autonomie ? Comment le faire dans un monde si obnubilé par la consommation et dans lequel nous ne sommes pas à armes égales : car même si le mouvement de la simplicité volontaire gagne du terrain, c'est lentement qu'il progresse, toujours menacé par le monstre néolibéral qui trouve le moyen de tout récupérer – il l'a fait pour le développement durable et s'y essaie sérieusement, et parfois avec succès, pour la simplicité volontaire.

Or, le temps presse : tant l'équilibre social planétaire que la stabilité des écosystèmes sont menacés par l'appétit insatiable des pays riches et maintenant des pays émergents. Il devient nécessaire d'ajouter aux efforts individuels de celles et de ceux qui ont adopté la simplicité volontaire une action collective efficace; il faut revenir à un « vivre ensemble » qui ne précipite pas tout un chacun dans une compétition féroce avec tous les autres, toujours au détriment des plus faibles. C'est dans cette direction que pointent justement les promoteurs de la décroissance.

Au début de l'année 2005, les AmiEs de la Terre de Québec ont décidé de mettre sur pied un comité décroissance; comme j'en faisais partie, cela me donna l'occasion d'affiner mes idées sur le sujet. Et en cours d'année, j'ai décidé de profiter des tribunes qui continuaient à m'être offertes pour commencer à faire la promotion de la décroissance. On m'invitait à parler de simplicité volontaire, je proposais plutôt comme thème « au-delà de la simplicité volontaire, la décroissance » ; c'est avec enthousiasme que les gens acceptaient le changement. Évidemment, je n'invite pas à mettre au rancart la simplicité volontaire, bien au contraire ; celle-ci constitue un passage obligé vers la décroissance. Je ne puis concevoir que l'on parle sérieusement de décroissance si l'on n'applique pas déjà dans sa vie les principes de la simplicité volontaire. Donc, entre ces deux concepts, complémentarité et non compétition.

À la suite d'une des premières rencontres de ce type, organisée par les AmiEs de la Terre de Québec et à l'initiative de ce groupe écologique, un comité de réflexion sur la décroissance fut mis sur pied à Québec. À Montréal, après une autre conférence dans le cadre des rencontres publiques à la Coop sur Généreux, les personnes présentes, dont quelques membres de la coop, décidèrent aussi de créer un comité à Montréal ; pendant les mois suivants, des rencontres eurent lieu à la coop, permettant aux participants de partager le fruit de leurs lectures et réflexions. À l'automne 2006, le groupe décida de rendre publique sa position en la cristallisant grâce à la rédaction d'un manifeste sur la décroissance ; ce travail dura quelques mois pour finalement aboutir à une formulation définitive au printemps 2007.

Parallèlement à l'élaboration de ce Manifeste, l'Institut pour une écosociété, instigateur et propriétaire des Éditions Écosociété, a estimé qu'il fallait trouver le moyen de faire mieux connaître le concept de décroissance; aussi fut-il décidé d'organiser un colloque sur le sujet, événement qui est à l'origine de cette publication. Le projet en fut proposé au Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) et au Collectif d'études sur les pratiques solidaires de l'UQAM (CEPS), qui acceptèrent de participer à son organisation. C'est Arthur Lacomme, du RQSV, qui a pris en charge la coordination de l'événement; il a été assisté de Yanick Noiseux, du CEPS, ainsi que de Marcel Sévigny et Serge Mongeau, de l'IPÉ.

Le colloque a été présenté de la façon suivante :

Nous vivons dans un monde en crise : les conséquences environnementales de notre mode de vie, l'écart de plus en plus important entre les riches et les pauvres, le stress et le sentiment de vide provoqués par le tourbillon du productivisme et du consumérisme, la dépolitisation des citoyens. Face à cela, les solutions jusqu'alors proposées ne remettent jamais en cause la croissance économique infinie. Mais cette croissance est-elle possible sur une planète aux limites finies ? Quelles autres avenues pourraient être envisagées afin de permettre une amélioration du bien-être de toutes ? Que penser du concept de décroissance économique ?

Ce premier événement sur la décroissance économique au Québec a pour objectif de soulever un débat d'idées sur ces problématiques qui nous concernent toutes et tous.

En fait, les organisateurs du colloque souhaitaient élargir le cercle de celles et de ceux qui commençaient à montrer de l'intérêt pour le sujet et, éventuellement, permettre à ces gens de se regrouper pour poursuivre leur réflexion. Le colloque, qui a eu lieu le 26 mai 2007, a réuni une centaine de participants. Il a débuté avec une vidéoconférence de Jean-Claude Besson-Girard, un des principaux animateurs du mouvement en France, qui a démontré la nécessité de la décroissance et qui a fait état du développement du mouvement en Europe. Ont suivi deux conférences sur « les mythes à déconstruire » : Lucie Sauvé a montré comment l'idée de développement durable a dérivé et conduit à une impasse, alors que Yves-Marie Abraham, à partir de données anthropologiques, a fait sauter le mythe qui voudrait que la peur de la rareté soit une constante de l'histoire humaine. Deux tables rondes ont eu lieu par la suite. L'une portait sur le type de société que générerait le choix de la décroissance : Serge Mongeau a esquissé une vision de ce qu'on y ferait dans le domaine de la santé, Marco Sylvestro a fait de même pour l'agriculture, tandis que Jean-Marc Fontan a étayé la pertinence de la décroissance comme projet de société. L'autre table ronde s'est penchée sur les stratégies possibles pour passer à la décroissance; Daniela Stan a témoigné de la pertinence de la simplicité volontaire, Anna Kruzynski a recensé une foule d'actions déjà en marche qui vont dans le sens souhaité et Marcel Sévigny s'est livré à une critique en règle de notre système politique qui, selon lui, ne peut permettre de sortir de l'impasse actuelle.

Le colloque s'est terminé avec une invitation à une rencontre organisée par le groupe qui a rédigé le « Manifeste pour une décroissance conviviale » dans le but d'envisager la création d'un regroupement québécois pour la décroissance. Une vingtaine de personnes présentes au colloque ont répondu à l'appel, auxquelles se sont jointes quelque dix autres personnes. Est alors né le Mouvement québécois pour une décroissance conviviale .

Les Éditions Écosociété ont décidé de publier le texte des communications du colloque, ce qui donne ce livre. Nous remercions les organisateurs de l'événement et tout particulièrement les conférenciers, qui ont accepté de fournir gratuitement leur texte; les redevances du livre seront versées au Mouvement québécois pour une décroissance conviviale. Et nous invitons celles et ceux qui, à la lecture de ce qui suit, auront compris l'importance de réorienter notre société vers la décroissance, à s'impliquer concrètement dans cette tâche essentielle. ☙

La simplicité volontaire
Montréal, Québec/Amérique, 1984, 152 pages.

La simplicité volontaire, plus que jamais...
Montréal, Écosociété, 1998, 264 pages.

www.revuesilence.net

http://coopgenereux.co.nr

Pourquoi une vidéoconférence ? Parce que les organisateurs, en accord avec les orientations de la décroissance, ont voulu éviter un déplacement en avion; faisons voyager les idées au lieu des personnes !

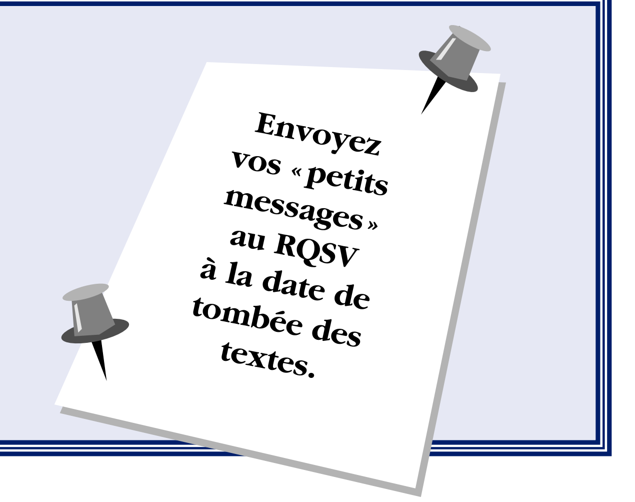
http://www.decroissance.qc.ca

Aussitôt que nous nous livrons à une occupation pleine de sens, la frustration à propos du manque de temps disparaît.

Bruno Jarrosson, *Briser la dictature du temps*

Notre babillard

Sur ce babillard pourront bientôt être affichés tous les petits messages qui contribuent à tisser des liens entre nous (invitations, commentaires, courtes réflexions songées, échanges de services, etc)



UN BRIN DE LECTURE…

La mort des choses

Vos déchets et vous
HUTCHINSON, Marlène.
Éditions Multi-Mondes, Québec 2007, 196 pages
Un guide pour comprendre et agir

Recension de Dominique Boisvert

Peut-être faudrait-il aussi aborder, dans ce numéro, comment nous traitons la mort… des choses ? Car si nous craignons notre propre mort, nous n'avons apparemment aucun scrupule à voir et à faire mourir, souvent prématurément, des tonnes d'objets ou de biens matériels autour de nous ! Ce que l'on appelle communément les « déchets » et qui pourraient (et même devraient, selon certains chercheurs comme William McDonough et Michael Braungart dans leur livre Cradle To Cradle) devenir source de nouvelle vie.

Nous générons présentement, au Québec, une tonne et demie de déchets par individu, hommes, femmes et bébés inclus ! Un bébé canadien de 6 mois aura déjà consommé autant de ressources qu'une personne vivant dans un pays en développement au cours de toute sa vie! Et quelle partie de ces ressources aura déjà terminé sa vie dans une poubelle ou un dépotoir ?

L'excellent petit livre Vos déchets et vous, Un guide pour comprendre et agir, que vient de publier Marlène Hutchinson aux Éditions Multi-Mondes (2007, 196 p.), nous invite à réfléchir à cette problématique, et surtout à agir. L'auteure y rassemble, dans une présentation agréable et soignée facile d'accès pour tout le monde, l'ensemble des informations utiles sur le sujet : la consommation, les déchets (nature, quantité, disposition), les formes de réduction-réemploi-recyclage-valorisation (les 3RV), ce qu'on peut recycler ou pas, les produits consignés, que faire du reste de nos déchets, et une intéressante « foire aux questions » des plus diverses.

Avec un tel outil, personne ne pourra plus dire « qu'il aimerait bien faire sa part mais qu'il ne sait pas quoi ou comment faire ». Car toutes les réponses sont là, des meubles encombrants aux CD-ROM en passant par les résidus de construction, les articles de sports, les pneus ou les détecteurs de fumée !

Les simplicitaires savent que les meilleurs déchets sont ceux que l'on ne produit pas. Mais il en restera toujours beaucoup dont il faut au moins apprendre à prolonger la vie le plus longtemps possible avant de leur en procurer une deuxième, chaque fois que cela est possible. Et ce livre en est un excellent mode d'emploi.



Vivre passe d'abord par le fait d'honorer la vie au lieu de la haïr.

Bertrand Vergery, *Voyage au bout d'une vie*

Le cœur du sujet, ce n'est pas les lifting, c'est la mort qui nous attend.

Erica Jong, *La peur de l'âge*

Ce sont les choses simples qui sont capables de nous lier les uns aux autres.

Evone Gebara, *Les eaux de mon puits*

AGORA

Liste des groupes de simplicité volontaire

Baie-Comeau *(depuis juin 2004)*
Marquis Méthot : 418 589-9059
mariecatlavoie59@hotmail.com

Beauce *(personne-ressource)*
Gilbert Rodrigue et Danielle Fay : 418 774-9000
grodrigue@sogelet.net

Gatineau *(depuis l'été 2006)*
Karine Sigouin ou Pierre-Luc Baulne : 819 777-3448
Émilie Norman-Fortin : 819 210-0932
svgatineau@hotmail.com

Lanaudière *(depuis janvier 2004)*
Caroline Frappier : 450 755-54 65
maddog902@hotmail.com
http://cf.groups.yahoo.com/group/svjoliette

Longueuil *(depuis septembre 2005)*
Groupe d'achats : Josée Morel au 450 679-3254

Montréal – Ahuntsic *(depuis 2002)*
Anne Marchand : 514 938-1224
amarcha@ucalgary.ca

Paspébiac *(Gaspésie – projet de groupe)*
Nathalie Ahier : 418 752-2040
cjepasp@globetrotter.net

Québec *(depuis l'automne 2001)*
Pascal Grenier : 418 660-3550
responsable@gsvq.org
http://www.gsvq.org/
(Émission radio « En toute simplicité », jeudi de 17 h à 18 h, sur CKIA 88,3 FM – http://www.meduse.org/ckiafm)

Saguenay – Chicoutimi *(depuis novembre 2002)*
Monique Jomphe : 418 548-0582
monjomphe@hotmail.com

Sainte-Anne-des-Plaines *(depuis septembre 2005)*
Joan Boily : boilyjo@yahoo.fr
Sylvie Carrière : 450 478-6537

Sherbrooke *(depuis 2000)*
Denise Turcotte : 819 563-8144
acef.estrie@qc.aira.com
Marie-Anne Tanné : 819 820-1797

Trois-Rivières *(depuis 2000)*
Monique Émond ou Jean-Jacques Gauthier : 819 378-7888
acef@infoteck.qc.ca

Victoriaville *(depuis l'été 2002)*
Guylaine Martin : 819 795-3721
simplicitevicto@hotmail.com



PETITES NOUVELLES DU RQSV

Comité de cotisations et financement

Vous voulez participer à l'essor de votre Réseau ? Vous avez des idées pour de nouvelles sources de financement ou des façons d'augmenter le membership du Réseau ? Pour faire suite à nos questionnements sur le membership soulevés dans les numéros d'Été et d'Automne du Simpli-Cité, ainsi qu'à une relance téléphonique n'ayant pas apporté les résultats espérés, le Réseau cherche des bénévoles désirant s'impliquer dans un comité portant sur les cotisations et le financement. Si intéresséEs, communiquez avec la permanence du Réseau.

Comité colloque 2008

Conformément à la tradition, le colloque 2008 du RQSV aura lieu au printemps prochain, à une date restant à déterminer. Par conséquent, nous recherchons des membres désirant se joindre à un comité de préparation de ce grand rassemblement annuel des simplicitaires. C'est une belle occasion de mettre à profit vos qualités en organisation ainsi que votre imagination, les idées originales étant bienvenues. N'hésitez pas à communiquer avec la permanence du RQSV pour vous joindre à ce comité.

Bénévoles recherchées

Le Simpli-Cité ne se fait pas tout seul. Nous avons besoin de beaucoup d'écrivains, de recherchistes, de correcteurs et correctrices (fautes de français, coquilles, typographie), de dessinateurs et dessinatrices, de photographes, et de personnes habilitées pour faire la mise en page.

Pas besoin de résider proche du local du RQSV (Centre-Ville de Montréal) puisque nous travaillons par Internet.

Faîtes connaître votre intérêt à Alain Lavallée au bureau du RQSV au 514 937-3159.
rqsv@simplicitevolontaire.org

Ce travail n'est pas rémunéré autrement que par la diffusion de cette belle philosophie de vie qu'est la simplicité volontaire.

Politique de prise de parole publique et plan d'action triennal 2007-2010 du RQSV

Ces deux documents importants pour l'avenir du Réseau sont maintenant disponibles sur notre site Internet. En ce qui concerne la politique de prise de parole publique, elle répond essentiellement à un besoin d'ancrer nos principes de SV dans des situations concrètes et actuelles. Quant au plan d'action, il consiste à échelonner sur trois ans la planification de nos différentes actions en précisant nos objectifs, sous-objectifs, les responsables ainsi que l'échéancier. Concernant le plan d'action, veuillez noter que la permanence du RQSV détient une copie de ce document où sont consignés les noms des bénévoles en regard des tâches correspondantes. Des bénévoles sont demandés pour remplir certains objectifs du plan d'action dont l'échéance est le printemps 2008. Si intéresséEs, veuillez communiquer avec la permanence du Réseau.

Faites lire le Simpli-Cité !

Que faites-vous de votre Bulletin Simpli-Cité une fois que vous l'avez lu ?

Avez-vous pensé à le passer à un-e ami-e ?

Pourriez-vous le laisser dans une salle d'attente chez le médecin ?

Ne pourriez-vous pas le prêter à un groupe communautaire et demander de le commenter pour le plus grand bénéfice du Réseau ?

Serait-il possible que vous le présentiez à votre bibliothécaire préféré-e pour suggérer que la bibliothèque municipale s'abonne ?



Le RQSV peaufine son image avec un nouveau logo

RÉSEAU QUÉBÉCOIS pour la SIMPLICITÉ volontaire

À vos pinceaux !!!

Nous croyons qu'il est temps, chers membres, que le logo du RQSV se distingue pour mieux nous représenter. Les couleurs Microsoft (le logo actuel a été importé directement d'un document Microsoft) c'est bien beau, mais on peut sûrement faire mieux. Nous vous lançons donc une invitation à fouiller la créativité et l'originalité qui vous habite tous pour pondre des spécimens de logo qui feront l'objet d'un grand concours dont voici les détails :

- La soumission pourra être en couleur, tout en se souvenant que souvent le logo sera utilisé en noir et blanc et donc devra être esthétique dans ce format.
- Le logo portera la mention « Simplicité Volontaire », à laquelle le nom du RQSV ou de Groupes régionaux pourra être ajouté.
- Les soumissions électroniques et(ou) sur papier devront parvenir aux locaux ou à l'adresse courriel du RQSV avant minuit le 31 janvier 2008.
- Un comité de sélection préliminaire des logos reçus sera formé au CA. Celui-ci sélectionnera les trois meilleures propositions et celles-ci seront soumises à un vote des membres après avoir été diffusées sur le site Web. Les votes s'exprimeront soit par courriel, par envoi postal ou par téléphone.
- Le gagnant se verra offrir une inscription gratuite au Colloque du RQSV du printemps 2008 ainsi qu'une reconnaissance publique de son œuvre.
- Le nouveau logo sera présenté à l'AGA/Colloque de 2008.

 Bulletin du *Réseau québécois pour la simplicité volontaire*

DEVENIR MEMBRE DU RQSV

Le *Réseau québécois pour la simplicité volontaire* (RQSV) réunit des personnes qui veulent vivre et promouvoir la simplicité volontaire comme moyen d'améliorer leur propre vie et de contribuer à édifier une société plus juste et plus durable.

Le RQSV est un organisme sans but lucratif financé par la cotisation annuelle et les contributions volontaires* de ses membres, ainsi que par la vente du bulletin *Simpli-Cité* et de livres. La cotisation annuelle est de 25$.

En devenant membre, vous:

- recevez le bulletin *Simpli-Cité* (quatre fois par an, par la poste ou par courrier électronique);
- favorisez la création de nouveaux groupes de simplicité volontaire et la diffusion à grande échelle des avantages individuels et collectifs de ce mode de vie;
- pouvez participer et voter à l'assemblée générale annuelle;
- profitez d'une réduction de 15% sur les livres du RQSV;
- bénéficiez d'un prix réduit lors des activités payantes du RQSV.

* Il est possible de soutenir financièrement le RQSV et de recevoir un reçu pour fins d'impôt en faisant un don (distinct de la cotisation) à l'ordre de la Fondation Écho-Logie.

ADHÉSION AU RQSV

Nom ____________________ Date ____________

Adresse ____________________ Ville ____________ Code postal ________

Téléphone (résidence) ____________ Téléphone (travail) ____________ Courriel ____________________

❑ **Cotisation annuelle de 25$** ❑ **Abonnement* à *Simpli-Cité*: 10$**
Le coût de l'abonnement est de 20$ pour les groupes et institutions

(chèque ou mandat poste à l'ordre du **RQSV**)

***N.B.:** La cotisation de 25$ pour être membre du **RQSV** vous donne droit **gratuitement** à *Simpli-Cité*. Indiquez ci-contre le moyen de livraison.

Je veux recevoir le bulletin *Simpli-Cité:* ❑ par la poste ❑ par Internet

Veuillez retourner formulaire et chèque au: Réseau québécois pour la simplicité volontaire
1710, rue Beaudry, local 3.3
Montréal (Québec) H2L 3E7

❑ J'aimerais que le **RQSV** donne mes coordonnées au groupe de simplicité volontaire de ma région (s'il y a lieu).

❑ Je souhaite former un nouveau groupe de simplicité volontaire dans ma région.

En devenant membre, je souhaite:

❑ rencontrer d'autres personnes ❑ apprendre des trucs pratiques ❑ approfondir ma réflexion
❑ soutenir le mouvement de la simplicité volontaire ❑ m'impliquer de la façon suivante:

____

____

Je soutiens le RQSV (contribution volontaire)

❑ 25$ ❑ 50$ ❑ 100$ ❑ 1 000$ ❑ Autre: ____________

Reçu pour fins d'impôt (don minimum de 25$).

Envoyez-nous un chèque à l'ordre de: Fondation Écho-Logie
1710, rue Beaudry, local 3.3
Montréal (Québec) H2L 3E7

Pour être membre, vous devez régler votre cotisation et votre don **séparément.**